

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы: Кузнецова Татьяна Валерьевна педагог
 дополнительного образования

Учебный план
4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	«Здоровый образ жизни - как норма жизни»	1	1		наблюдение
3	Основы специфики фитнес-аэробики по направлению хип-хоп	1	1		наблюдение
4	Признаки переутомления во время тренировочного процесса	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы фитнеса	161		161	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы: Кузнецова Татьяна Валерьевна педагог
 дополнительного образования

Учебный план
5 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности	1	1		наблюдение
3	Психологическая подготовка	1	1		наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы фитнеса	170		170	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	